

# FICHA DE TREINO

## INTERMEDIÁRIO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS











**PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY**

## DESCANSO:

30S A 1M ENTRE AS SÉRIES  
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS

# DIA 1

## PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
 	CADEIRA ADUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4X15	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10/1X8	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X15 / 2X12	1 MIN INTERVALO
 	CADEIRA EXTENSORA + LEG PRESS - PÉS PARALELOS	2X15 / 3X12	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	10X15	30 S INTERVALO

# TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
**DIAS**  
**PROJETO**

# FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS













PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:  
1 MIN ENTRE AS SÉRIES  
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

## DIA 2

### PEITO / TRÍCEPS

 	CRUCIFIXO INCLINADO C/HALTER + SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X10/3X8
	SUPINO RETO NO SMITH	2X12/2X10
	SUPINO RETO C/ HALTER	4X12
	PARALELAS	4X12
	TRÍCEPS TESTA C/BARRA W	4X12
	TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4X10-10-10 (DROP SET)
	PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH	4X30
	ABDOMINAL INFERIOR	10X15
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:  
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES  
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

INTERMEDIÁRIO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

## DIA 3

COSTAS / FEMORAIS / PANTURRILHA

	PULL DOWN NO CABO	4X15
	PUXADOR ALTO PRONADO ABERTO	2X12/2X10
	PUXADOR ALTO COM TRIÂNGULO	2X12/2X10
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	2X15/2X12
	REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO	4X10-10-10 (DROP SET)
	MESA FLEXORA	2X15/3X10
	FLEXOR SENTADO	4X12
	TERRA	2X12/2X10
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	10X15
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN


DESCANSO:  
1 MIN ENTRE AS SÉRIES  
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

# FICHA DE TREINO




INTERMEDIÁRIO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

## DIA 4

OMBRO / BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

	AQUECER MANGUITO	
 	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA	4X12
 	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO + ENCOLHIMENTO C/ HALTER	2X15/2X12
	DESENVOLVIMENTO SENTADO ARNOLD PRESS	2X12/2X10
	DESENVOLVIMENTO SENTADO BANCO 90º C/ HALTER	2X15/2X12
	ROSCA CONCENTRADA COM HALTER	4X12
	ROSCA ALTERNADA EM PÉ	4X12
 	ROSCA CABO CORDA EM PÉ + ROSCA INVERSA COM BARRA W	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	4X2 MIN.
	ABDOMINAL INFERIOR	10X15
	ABDOMINAL CRUNCH	4X30

OBS.: NO FINAL DO TREINO,  
CÁRDIO DE 30 MIN NA  
ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

DESCANSO:  
1 MIN ENTRE AS SÉRIES  
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA  
EM CADA SÉRIE

# FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 5

VOLTA O TREINO DO DIA 1

## DIA 6

VOLTA O TREINO DO DIA 2

## DIA 7 (DOMINGO)

DESCANSO

## DIA 8

VOLTA O TREINO DIA 3

## DIA 9

VOLTA O TREINO DIA 4

## DIA 10

REINICIA O CICLO (TREINO DIA 1)

**OBS: TREINO DE 4 DIAS ROTATIVO, DESCANSO AOS DOMINGOS**

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO